

*Транзактний аналіз.* Одним із ефективних методів розв'язання проблем рольових дисгармоній особистості є транзактний аналіз, важливим аспектом якого є аналіз і корекція життєвих сценаріїв людини. Він дозволяє не тільки вдосконалювати репертуар життєвих ролей і «Его-станів» людини, але й приводить до особистісної автономії (тобто до послаблення впливу негармонійного життєвого сценарію, неадаптивної екстернальності рольової поведінки, психологічних ігор тощо).

Метод транзактного аналізу, засновником якого є відомий американський психотерапевт *Е. Берн*, належить до таких методів, які розглядають роль як об'єкт аналізу, а особистість — як сукупність особливих станів Его, що виявляються у специфічних станах свідомості та зразках поведінки.

Суть цього методу психотерапії базується на ідеї Его-станів, тобто особливих станів особистості, в яких вона виступає у процесі спілкування з іншими людьми, які складаються з транзакційного стимулу й реакції (транзакції): стан «Дитини» (переважання емоційної сфери, безпосередність та спонтанність), стан «Дорослого» (переважання раціональної сфери, розсудливість та паритетність у стосунках) та стан «Батька» (переважання моральної сфери, контроль за виконанням соціальних норм). Функціонування цих Его-станів створює складну картину життя людини та її стосунків з іншими і дає змогу проаналізувати багато явних і прихованих тенденцій.

Важливою складовою частиною цієї теоретичної системи є аналіз «ігор» чи «серій наступних одна за одною прихованих додаткових трансакцій з чітко визначеним і передбачуваним результатом», в основі яких лежать життєві сценарії. За допомогою психологічних ігор люди часто неусвідомлено компенсують свої особистісні проблеми. Е. Берн [1] наводить класифікацію цих ігор, робить їх докладний аналіз, а також показує їх зв'язок з життєвими сценаріями людей та їх видами. В концепції психологічних ігор досить широко використовується поняття «роль», хоча воно розглядається скоріше як робоче поняття, а не як категорія, що несе методологічне навантаження.

Поняття «роль» набуває певного розвитку й у послідовників Е. Берна, наприклад, *Карпман С.Б.* [6] розробив концепцію «драматичного трикутника», у якій він, користуючись поняттями ролей «Жертви», «Переслідувача» та «Рятівника», здійснює драматичний аналіз сценарію. Проте послідовної рольової теорії в рамках цього підходу не створено, окремі рольові аспекти ще чекають своєї розробки, зокрема потребує з'ясування співвідношення між поняттями «роль» та «Его-стан», місце «ігрових» та життєвих ролей людини в життєвому сценарії тощо.

Одним із застосувань транзактного аналізу є сценарний аналіз та ідея корекції дисгармонійних життєвих сценаріїв людини. Ця ідея має надзвичайне значення, оскільки життєві кризи, як і інші важливі тенденції в житті люди-

ни, можуть бути «запрограмованими», тобто в неявному вигляді закладеними в життєвому сценарії людини. Необхідно зазначити, що практична психологічна допомога людині, яка переживає кризу, можлива лише за умови наявності в ній потреби до особистісних змін, невдоволеності існуючою ситуацією.

Теорія транзактного аналізу містить майже всі основні компоненти теорії особистості, насамперед — концепцію структури особистості (структурна модель Его-станів), концепцію розвитку (формування життєвого сценарію) та концепцію особистісної психопатології (контамінації Его-станів, дисгармонійність життєвого сценарію).

*Особливості життєвих сценаріїв.* Вперше теорія сценарію була розроблена *Е. Берном* [2] та його колегами в середині 60-х років. Автор висловив тезу про те, що людина має один або декілька життєвих сценаріїв, які закладаються ще в ранньому дитинстві, формують самосприйняття дитини і образ світу та мають у нашому уявленні чітку структуру.

Е. Берн відводить значне місце у становленні сенсу життя механізму «батьківського програмування» — залученню в свідомість дитини смисложиттєвих орієнтацій батьків та інших близьких родичів. Батьківське програмування дитина сприймає з причини осмислення нею ціленаправленості власних дій завдяки чому батьки передають свій досвід, знання і власну програму успіху або неуспіху.

У роботах Е. Берна (1988) аналізуються різноманітні типи життєвих сценаріїв (наприклад, сценарії Переможця, Невдахи, Безприданниці, Попелюшки та ін.), пропонуються методи їх визначення. Автор розрізняв поняття «сценарій» і «курс життя», він вважав, що «сценарій — це те, що людина запланувала здійснити в ранньому дитинстві, а курс життя — те, що відбувається в реальності».

Перші сюжети життєвого сценарію закладаються ще в довербальному дитинстві через переживання та емоції батьків, які дитина сприймає як сценарні послання. За визначенням *К. Стайнера* [4], це — «накази» і «дозволи». Сценарні послання можуть транслюватись вербально, невербально та одночасно тим чи іншим способом.

На початку 70-х років клінічний психолог *Т. Кейлер*, спираючись на ідеї Е. Берна, описав теорію драйверів людини та встановив зв'язок зі сценарним процесом: спостерігаючи за патернами драйверів у будь-якої людини, можна достатньо точно передбачити її сценарний процес. Він виявив наступні драйвери: «Будь найкращим», «Радуй інших», «Намагайся», «Будь сильним», «Поспішай», які можна розглядати як стратегію виживання дитини під час формування сценарію.

На думку засновника віктимології *Ч. Тойча* [5] (1995), віктимні життєві сценарії, тобто сценарії життя жертви, закладені ще в генотип людини, але можуть бути скоригованими методами психотерапії.

*Висновки.* Транзактний аналіз є одним із ефективних методів розв'язання проблем рольових дисгармоній особистості та аналізу і корекції неконструктивних

життєвих сценаріїв людини. Сучасна психологічна наука потребує з'ясування співвідношення між поняттями «роль» та «Его-стан», місця «ігрових» та життєвих ролей людини в життєвому сценарії. Формування життєвого сценарію людини відбувається внаслідок батьківського програмування завдяки вербальним та невербальним сценарним посланням.

Література:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ., 1992.
2. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии: Пер. с англ. — СПб.: Братство, 1992.
3. Малкина-Пых И.Г. Техники транзактного анализа и психосинтеза. Справочник практического психолога. ЭКСМО, 2004.
4. Стайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна: Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2003.
5. Тойч Дж.М., Тойч Ч.К. Второе рождение, или Искусство познать и изменить себя: Пер. с англ. — М.: Лос-Анжелес, 1995.
6. Karpman S.B. Fairy tales and script drama analysis // Transactional Analysis Bulletin. — 1968. — 7 (26). — P. 39-43.